



早いもので2022年もあと僅かとなりました。今年1年、レイス治療院をご利用頂きありがとうございました。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。

生活環境改善サービス レイス治療院

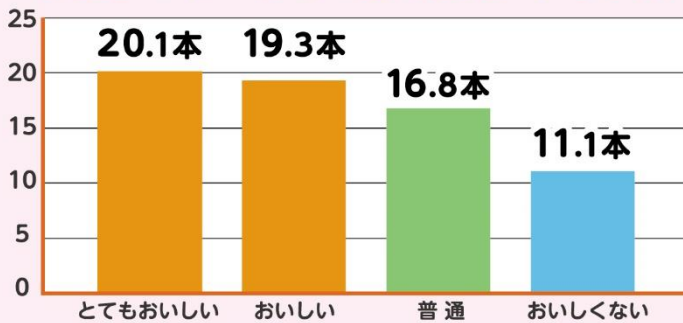


残歯と噛める食べ物



歯が何本あれば美味しく噛める？

【食事のおいしさの感じ方別・平均本数】



55～75歳の男女約1,500人を対象にしたアンケートによると、食事がとても美味しくと感じている人は**平均20.1本の歯**があり、歯の本数が多い人ほど食事を美味しく感じる傾向がありました

出典：「食の満足度および歯科健康行動と現在歯数の関連について」
8020推進財団 指定研究事業報告2007より

美味しく食べる為に必要な本数は？

次のような食べ物にはこれくらいの本数が必要だといわれています

歯の本数 **28～18本**
フランスパン、たくあん、スルメイカ

歯の本数 **17～6本**
豚肉(薄切り)、かまぼこ、レンコン、煎餅

歯の本数 **5～0本**
バナナ、うどん、ナスの煮付け

美味しいと感じるには「残歯との関係」が強い！

歯の健康にも日々気を付けながら、楽しい食生活を！

出典：厚生労働省 標準な健診・保健指導プログラム <別冊>保健指導における学習教材集「歯の本数と食べられるものの関係」より

年末の点検に！

賞味期限は大丈夫？ 「災害用備蓄食品」の点検

家庭で保管している「災害用備蓄食品」。入れ替え時期を忘れていたなど、気づいたら賞味期限が切れていたなんてこと、ありませんか？
年末の大掃除に合わせて、賞味期限の点検や、必要な物の確認、保管場所を決めていない場合は、まとめて保管するなどの改めて検討をしてみましょう。



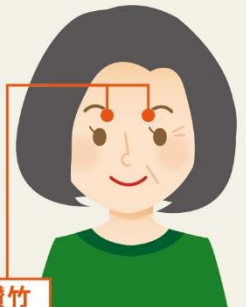
ツボ博士の

今月のツボ

さんちく

～攢竹～

目の疲れ、かすみや老眼の改善に効果があるといわれるツボ。眉頭の大きくへこんだ部分にあります。少し上に押し上げるように左右の親指の腹で、刺激しましょう。



攢竹

裏面へ続く





～計算穴埋めクイズ～

■ 空欄に当てはまる「+」「-」「×」「÷」をいれて式を完成させましょう。

① $12 \square 2 = 6$

⑤ $3 \square 2 \square 9 = 14$

② $3 \square 2 = 6$

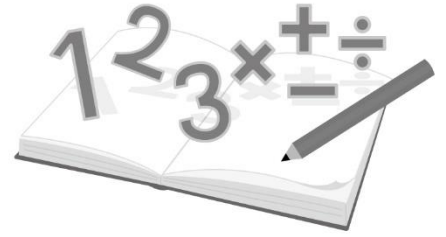
⑥ $55 \square 5 = 11$

③ $3 \square 2 = 5$

⑦ $12 \square 4 \square 9 = 27$

④ $3 \square 2 = 1$

⑧ $12 \square 4 \square 9 = 12$



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

今年もね
寒い寒い
頭かな

東京都 A、N 様

平日も
土日は朝に
栓を抜く

宮崎県 A、T 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



+ ÷ ⑧ × ÷ ② ÷ ⑨ + + ⑤ - ⑦ + ③ × ② ÷ ① : 景回

お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○
 (TEL) **000-0000-0000** (担当) ○○○○
 (訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00